

Étlap (Ovi (T-E-U))

2022.09.12 - 2022.09.18.

<i>Hétfő</i> 2022.09.12	<i>Kedd</i> 2022.09.13.	<i>Szerda</i> 2022.09.14.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.15.	<i>Péntek</i> 2022.09.16.
Tízórai sonkás szelet margarin-multivitaminos (07.) uborka vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) kakaó (07.) citromos tea E:2 226(Kj) 533(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 12(g)Cuk: 37(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 257(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11.) körte epres tej (07.) citromos tea E:2 970(Kj) 711(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 24(g)Cuk: 43(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 284(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) főtt tojás (03.) uborka gyümölcs tea kakaó (07.) margarin-multivitaminos (07.) E:2 529(Kj) 605(KCal) F: 19(g)Kol:250(g)Sz: 64(g) Zsir: 19(g)Cuk: 34(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 277(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) sajtos turista (07.) tv.paprika kakaó (07.) gyümölcs tea E:2 130(Kj) 510(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 14(g)Cuk: 34(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 259(mg)	7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08.) bécsi felvágott margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika epres tej (07.) citromos limonádé E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 16(g)Cuk: 38(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 243(mg)
Ebéd marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) grízestészta-baracklekvár (01,03.) E:1 718(Kj) 411(KCal) F: 15(g)Kol: 21(g)Sz: 67(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)	karalábé leves (09,01,03,07,10.) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10.) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) E:1 548(Kj) 370(KCal) F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 47(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 24(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03.) gombás marharagu (01,09,12.) tarhonya (01,03,07,09,10.) E:1 392(Kj) 333(KCal) F: 20(g)Kol: 62(g)Sz: 49(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07.) sült harcsafilé (01.) burgonyapüré (07.) uborka saláta E:1 965(Kj) 470(KCal) F: 25(g)Kol: 4(g)Sz: 54(g) Zsir: 17(g)Cuk: 23(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 292(mg)	sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal (09,01,03,07,10,12.) hajtogatotttrétes-túrós (01,03,07,06,08,11.) E:1 891(Kj) 452(KCal) F: 17(g)Kol: 30(g)Sz: 41(g) Zsir: 24(g)Cuk: 12(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 28(mg)
Uzsonna fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) alma E: 989(Kj) 237(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) kenőmájas (10,09,06,07.) tv.paprika E: 939(Kj) 225(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) marha párizsi teavaj (07.) hónaposretek E:1 226(Kj) 293(KCal) F: 7(g)Kol: 35(g)Sz: 22(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 15(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11.) müzli szelet cerbona E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)	sós pereg 100g (01,03,07.) körte E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)